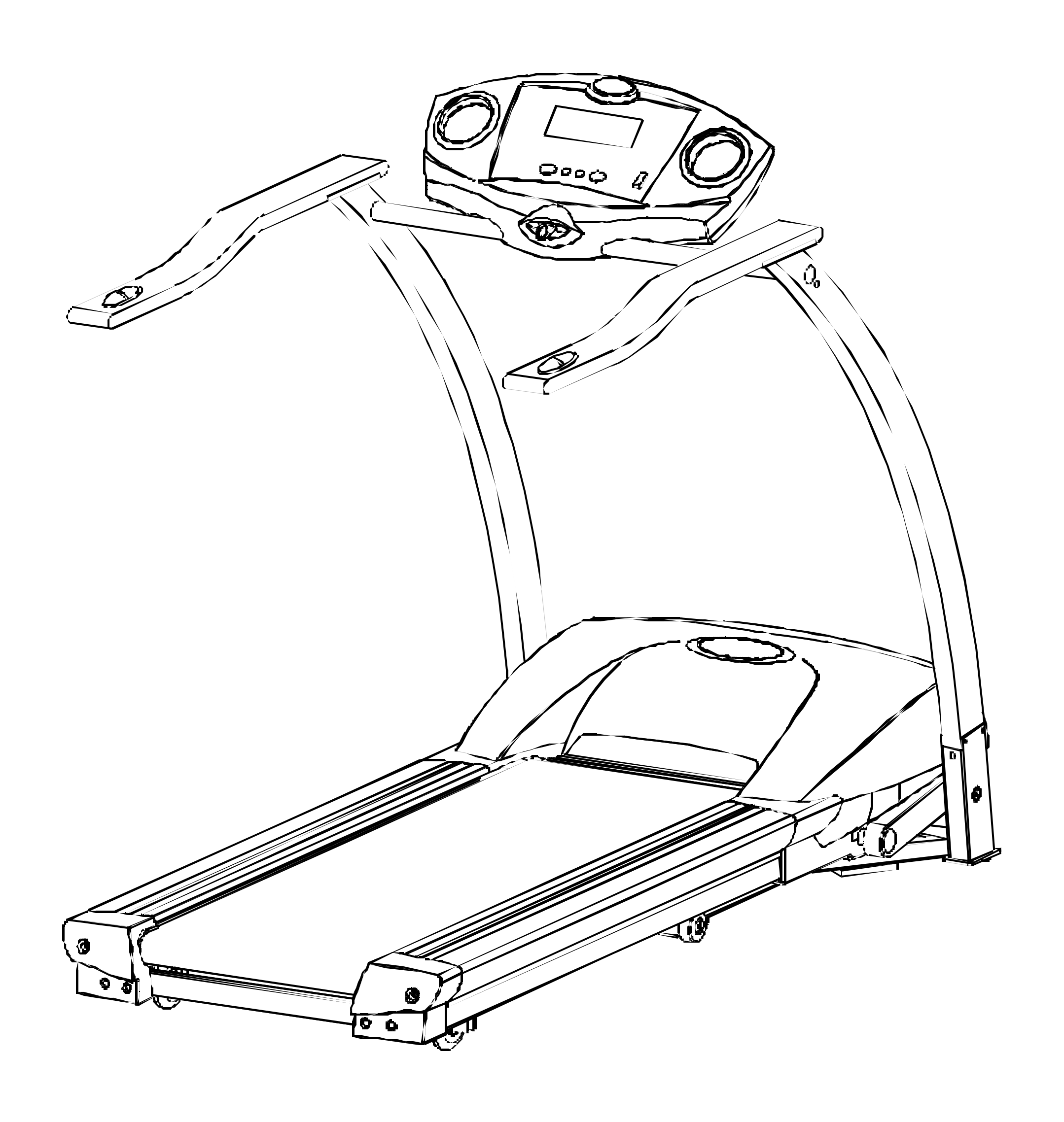


AUFBAU- & UEBUNGSANLEITUNG

Laufband
„Runner 3500“





Inhaltsverzeichnis

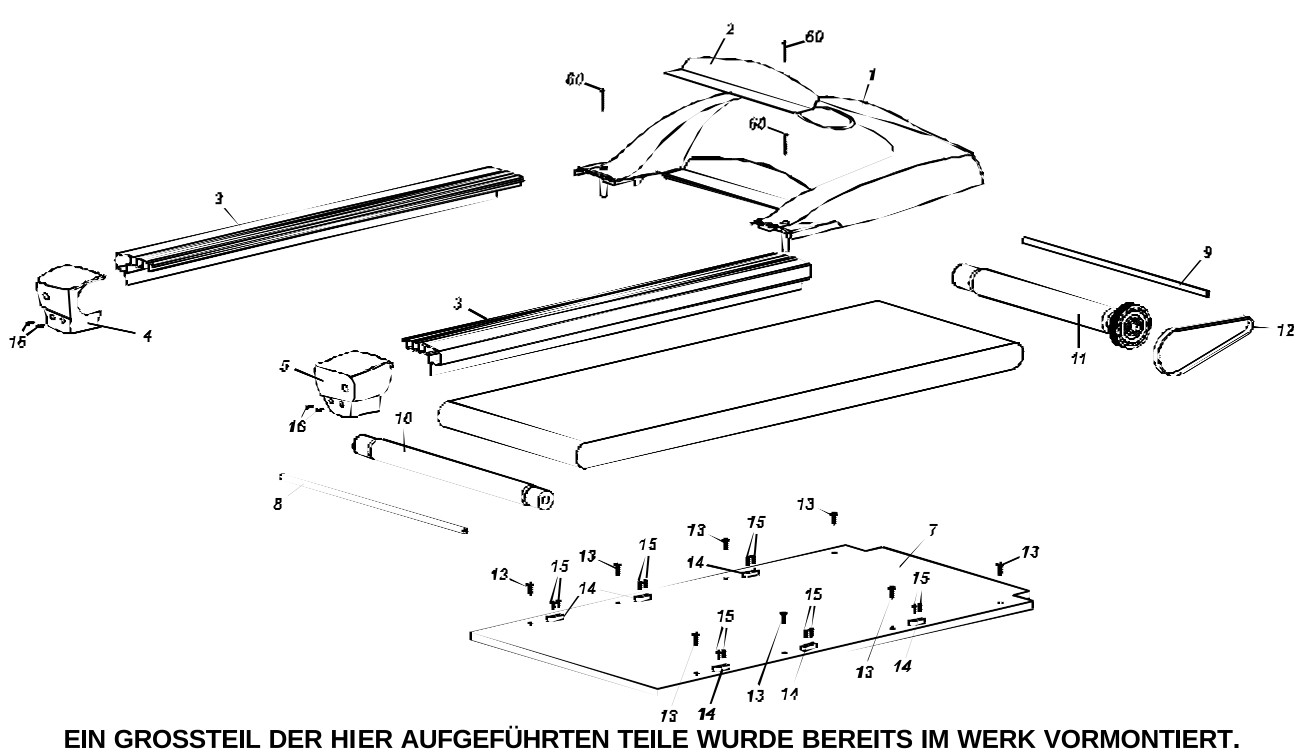


1. Explosionszeichnung

EIN GROSSTEIL DER HIER AUFGEFÜHRTEN TEILE WURDE BEREITS IM WERK VORMONTIERT.

EIN GROSSTEIL DER HIER AUFGEFÜHRTEN TEILE WURDE BEREITS IM WERK VORMONTIERT.





EIN GROSSTEIL DER HIER AUFGEFÜHRTEN TEILE WURDE BEREITS IM WERK VORMONTIERT.

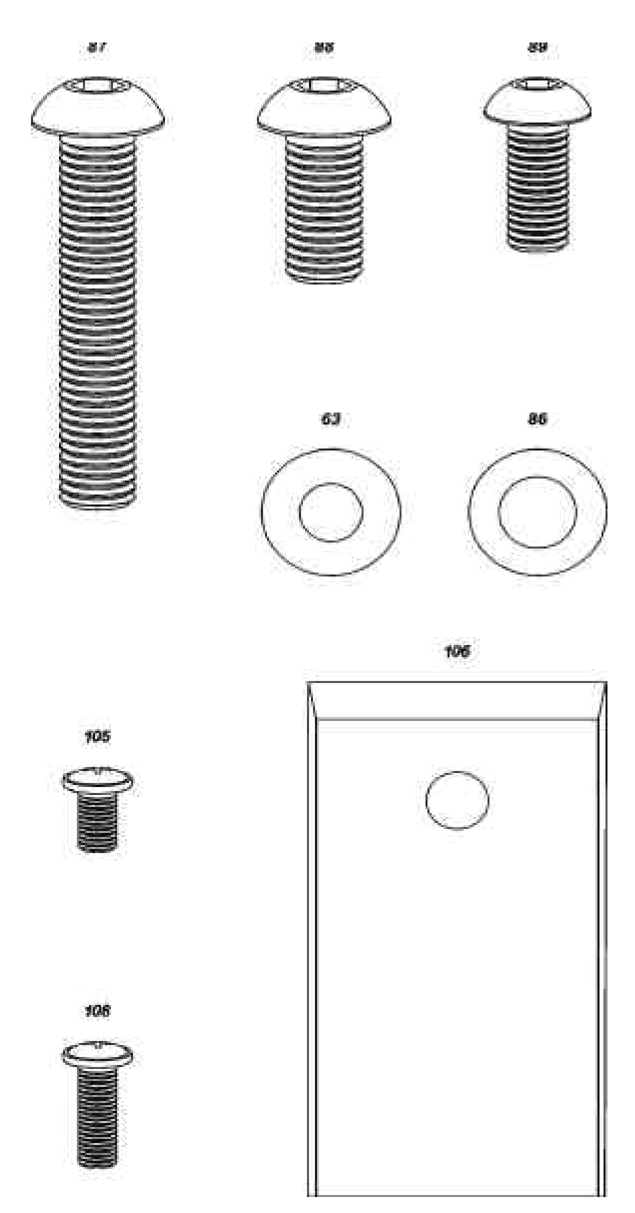


2. Teileliste

2.1 Teileliste (Auswahl)

Eine Übersicht der Kleinteile, die Sie für die noch durchzuführenden Aufbauschritte benötigen, haben wir hier zusammengestellt:

Nr.	Beschreibung	Anzahl
63	Unterlegscheibe 8mm	4
86	Unterlegscheibe 10mm	4
87	Bolzen M10 x 52mm	2
88	Bolzen M10 x 20mm	2
89	Bolzen M8 x 18mm	4
105	Bolzen M5 x 8mm	2
106	Kunststoffabdeckung	2
108	Bolzen M5 x 14mm	2





2.1 Teileliste (gesamt)

Nr.	Beschreibung	Anzahl
1	Motorabdeckung	1
2	Polster	1
3	Seitliche Abdeckung	2
4	Endkappe Laufdeck (L)	1
5	Endkappe Laufdeck (R)	1
6	Laufband	1
7	Laufdeck	1
8	Welle hintere Rolle	1
9	Welle vordere Rolle	1
10	Hintere Rolle	1
11	Vordere Rolle	1
12	Antriebsriemen	1
13	Gummipolster Bolzen	8
14	Abdeckschiene	6
15	Schraube Abdeckschiene	12
16	Endkappe Bolzen	4
17	Computer	1
18	Oberteil Konsole	1
19	Unterteil Konsole	1
20	Sicherheitsschlüssel	1
21	Handgriffstange, Griff	2
22	Handgriffstange	2
23	Handpulssensor	2
24	#######	
25	Endkappe Handgriffstange	4
26	Senkrechte Stütze (L)	1
27	Senkrechte Stütze (R)	1
28	Hauptrahmen	1
29	Endkappe Hauptrahmen	2
30	Feststellbügel	1
31	Feder	1

Nr.	Beschreibung	Anzahl
63	Unterlegscheibe 8mm	12
64	Bolzen M10 x 136mm	1
65	Kunststoffmutter M10	3
66	Schraube M5 x 12mm	2
67	Clip	2
68	Getriebemantel	1
69	Puffer	2
70	U Stütze	1
71	Bolzen M8 x 89mm	1
72	Mutter M8	1
73	Schraube M16 x 54mm	1
74	Unterlegscheibe 35 x 18mm	1
75	Mutter M16	1
76	Rolle	2
77	Bolzen M6 x 15mm	2
78	Unterlegscheibe M16	2
79	Unterlegscheibe hintere Rolle	2
80	Bolzen hintere Rolle	2
81	Bolzen M10 x 63mm	1
82	Schraube M4 x 12mm	6
83	Kunststoffmuffe	2
84	Unterlegscheibe vordere Rolle	1
85	Bolzen vordere Rolle	1
86	Unterlegscheibe 10mm	9
87	Bolzen M10 x 52mm	4
88	Bolzen M10 x 20mm	2
89	Bolzen M8 x 18mm	6
90	Bolzen M8 x 32mm	1
91	Bolzen M10 x 25mm	1
92	Bolzen M10 x 48mm	1
93	Schraube 3.5 x 16mm	9



32	Ein-/Aus-Schalter	1
33	Transportrolle vorne	2
35	Polster	4
36	Unterlegscheibe 4.5 x 12mm	8
37	Schraube M8 x 15	14
38	Bolzen M14 x 90mm	2
39	Steuerungsplatine	1
40	Steigungsmotor	1
41	Motor	1
42	Laufdeckrahmen	1
43	Motorhalterung	1
44	Hebearm	1
45	Rechte Abdeckung Hebearm,	1
46	Linke Abdeckung Hebearm	1
47	Stütze	1
48	Stoßdämpfer	1
49	Motorgehäuse Unterseite	1
50	Rahmenabdeckung (R)	1
51	Rahmenabdeckung (L)	1
52	Halterung	2
53	Kunststoffklammer oben	2
54	Kunststoffklammer unten	2
55	Bolzen M8 x 19mm	4
56	Laufdeckpolster	8
57	Kunststoffmutter M8	1
58	Unterlegscheibe	2
59	Gummipolster	1
60	Schraube M8 x 50mm	2
61	Bolzen M8 x 15mm	2
62	Spannring	2

94	Schraube 3 x 14mm	6
95	Transportrolle	2
96	Stütze für Transportrolle	2
97	Muffe	2
98	Metallplatte	1
99	Netzstecker	1
100	Bremselement	1
101	Ein-/Aus-Schalter	1
102	Metallkappe	2
103	#######	
104	Senkrechte Kreuzstrebe	1
105	Bolzen M5 x 8mm	2
106	Kunststoffabdeckung	2
107	Bolzen M6 x 10mm	1
108	Bolzen M5 x 14mm	2



3. Sicherheitsvorkehrungen

WICHTIGER HINWEIS – VOR INBETRIEBNAHME LESEN

Allgemeines

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen **DIN EN 957-6** und ist TUEV/GS geprüft.
Nach den Anforderungen dieser Norm wurden die Dauerbelastungsprüfungen mit einem Ersatzgewicht von 120 kg für das Körpergewicht mit den entsprechenden Sicherheitsfaktoren durchgeführt. **Das Gerät ist für eine max. Belastbarkeit von 120 kg geeignet.** Die CE-Kennzeichnung bezieht sich auf die elektromagnetische Verträglichkeit (EG-Richtlinie 89/EWG).

Bei unsachgemäßem Gebrauch dieses Gerätes (z.B. übermäßiges Training, ruckartige Bewegungen ohne vorheriges Aufwärmen, falsche Einstellungen etc.) sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen!

Vor Trainingsbeginn sollten Sie unbedingt mit Ihrem Arzt abklären, ob Sie gesundheitlich für das Training mit diesem Gerät tauglich sind. Führen Sie nur die in dieser Anleitung beschriebenen Übungen aus.



Sicherheitshinweise

Das **Laufband „Runner 3500“** ist ausschließlich für das Körpertraining und zur Benutzung durch Erwachsene konzipiert. Um Verletzungen und/oder Unfälle zu vermeiden, lesen und befolgen Sie bitte die folgenden Regeln:

- Das Gerät muss sorgfältig von einer erwachsenen Person (+ Helfer) montiert werden.
- Stecken Sie den Netzstecker des Laufbands immer in eine geerdete Steckdose, und verwenden Sie keine Verlängerungskabel oder Mehrfachsteckdosen.
- Halten Sie das Netzkabel entfernt von allen beweglichen Teilen – insbesondere den Rollen – des Laufbands, und führen Sie das Netzkabel nicht unterhalb des Laufbands



her. Schalten Sie das Laufband nicht ein, und stecken Sie das Netzkabel nicht in eine Steckdose, wenn das Netzkabel brüchig oder anderweitig beschädigt ist.

- Stellen Sie sicher, dass das Laufband elektrisch geerdet und ausreichend abgesichert ist. Bei Nachfragen wenden Sie sich an einen Elektrofachbetrieb.

- Stellen Sie das Gerät auf einen festen und ebenen Untergrund, und achten Sie darauf, dass keine Öffnungen von Heiz- oder Belüftungsschächten blockiert werden.

- Stellen Sie sicher, dass hinter Ihrem Laufband eine Fläche von mindestens 1m x 2m als Sicherheitszone vorhanden ist.

- Stellen Sie keine Getränke auf dem Laufband ab.

- Stellen Sie sicher, dass alle Personen die das Laufband benutzen, über die Bedienung und Warnhinweise informiert sind.

- Stellen Sie sich zu Beginn des Trainings auf die Kunststoffabdeckung rechts und links des Laufbands, und befestigen Sie den Sicherheitsschlüssel an Ihrer Kleidung. Starten Sie das Laufband mit langsamer Geschwindigkeit, und stellen Sie sich erst dann auf die Lauffläche.

- Halten Sie sich zu Beginn und zum Ende des Trainings an den Handgriffen fest.

- Drehen Sie sich nicht um, während das Laufband in Betrieb ist. Schauen Sie immer in Laufrichtung nach vorne.

- Verändern Sie die Geschwindigkeit des Laufbands immer in kleinen Stufen.

- Lassen Sie das Laufband nie unbeaufsichtigt in Betrieb. Wenn Sie sich vom Gerät entfernen, ziehen Sie stets den Sicherheitsschlüssel ab, und stellen Sie den Ein-/Ausschalter auf Aus.

- Tauschen Sie defekte Teile sofort aus, und nutzen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung nicht. Achten Sie auch auf eventuelle Materialermüdungen. Verwenden Sie ausschließlich Originalersatzteile.

- Schalten Sie nach Beenden des Trainings das Gerät zunächst am Ein-/Aus-Schalter aus, und trennen Sie es dann durch Ziehen des Netzkabels vom Stromnetz. **Bei allen Wartungs-, Reinigungs- und Reparaturarbeiten vorher den Netzstecker ziehen.**

- Stellen Sie sicher, dass das Laufband in eingeklapptem Zustand und beim Transport mit Hilfe der Arretiervorrichtung gesichert ist.



- Fassen Sie mit Händen und Füßen bei abgenommener Verkleidung nicht in die Antriebselemente. Stecken Sie keine Gegenstände in die Antriebselemente des Laufbands.
- Tragen Sie keine lose Kleidung, sondern geeignete Trainingskleidung wie z.B. einen Trainingsanzug. Lassen Sie keine lose Kleidung in der Nähe des Laufbands liegen. So verhindern Sie, dass Kleidungsstücke in das Laufband gelangen. Sollte dennoch ein Kleidungsstück in das Laufband geraten, stellen Sie das Gerät unverzüglich ab (Ziehen des Sicherheitsschlüssels, Ein-/Aus-Schalter auf Aus)
- Tragen Sie geeignete Trainingsschuhe. Tragen Sie keine Sandalen o. ä., und trainieren Sie auf dem Gerät nicht barfuß oder auf Socken.
- Trainieren Sie nicht in Räumen, in denen Aerosole (Sprays) benutzt wurden.
- Erlauben Sie Kindern nicht, mit dem Gerät oder in dessen Nähe zu spielen.
- Das Trainingsgerät hat eine maximale Belastung von 120 kg.
- Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben und Muttern fest angezogen sind.
- Um Schäden an der aufwendigen Elektronik zu vermeiden, lagern bzw. verwenden Sie das Gerät nicht in Feuchträumen, Garagen oder im Freien.
- Verwenden Sie keine ätzenden oder aggressiven Reinigungsmittel.
- Treten während des Trainings körperliche Probleme auf, beenden Sie das Training sofort, und suchen Sie umgehend einen Arzt auf.



Stromzufuhr:

Ein unsachgemäßer Umgang mit dem Netzkabel oder Netzstecker Ihres Trainingsgeräts kann zu einem elektrischen Schlag führen. Wenn Sie glauben, dass das Netzkabel oder der Netzstecker beschädigt oder fehlerhaft sind, oder dass die von Ihnen für das Laufband vorgesehene Steckdose beschädigt oder fehlerhaft ist, setzen Sie sich vor dem Betrieb des Laufbands mit einem Elektriker in Verbindung. Biegen oder verändern Sie den Netzstecker nicht, wenn dieser nicht problemlos in die von Ihnen vorgesehene Steckdose passt. Wenden Sie sich in diesem Fall an einen Elektriker.

Plötzliche Veränderungen oder Schwankungen der Spannung können bei Ihrem Laufband zu Beschädigungen führen. Veränderungen oder Schwankungen können beispielsweise durch Wetterextreme auftreten oder wenn zu viele elektrische Geräte gleichzeitig an das Stromnetz angeschlossen sind. Verwenden Sie deshalb beim Betrieb Ihres Laufbands immer einen zusätzlichen Überspannungsschutz (neben dem Überspannungsschutz, der bereits im Lieferumfang enthalten ist).

Einen Überspannungsschutz erhalten Sie in den meisten Elektrofachmärkten und Baumärkten. Der Hersteller des Laufbands empfiehlt einen Einzelüberspannungsschutz nach UL 1449.

Stellen Sie sicher, dass das Laufband elektrisch geerdet ist. Durch die elektrische Erdung besteht ein Weg des minimalen Widerstands für den Strom, für den Fall, dass bei dem Laufband eine Betriebsstörung auftritt. Zu diesem Laufband gehören ein Netzkabel und ein Netzstecker. Stecken Sie den Netzstecker in einen Überspannungsschutz und den Überspannungsschutz in eine geerdete Steckdose.

Bitte beachten Sie!
Retourensendungen können ausnahmslos nur in der Originalverpackung (unter Beilegen von Aufbau-/Bedienungsanleitung sowie detaillierter Fehlerbeschreibung und des Kaufbeleges) anerkannt werden. Nur die Originalverpackung garantiert einen ausreichenden Transportschutz des Gerätes und sollte deshalb während der Garantiezeit aufbewahrt werden.



4. Vor dem Aufbau

Öffnen Sie die Kartons:

Sie können jetzt die Kartons Ihres neuen Trainingsgerätes öffnen. Vergewissern Sie sich, dass alle Teile vollzählig sind. Überprüfen Sie die Teileliste, um sicherzustellen, dass alle Teile in der richtigen Anzahl mitgeliefert wurden. Sollten Teile fehlen, oder sollten Sie Probleme bei der Montage haben, wenden Sie sich bitte an den Hersteller.

Legen Sie das nötige Werkzeug bereit:

Bevor Sie mit der Montage Ihres Laufbands beginnen, legen Sie bitte alle für die Montage nötigen Werkzeuge bereit. So erfolgt der Aufbau schneller und einfacher.

Sorgen Sie für ausreichend Platz:

Schaffen Sie ausreichend Platz, um die Montage des Laufbands ordnungsgemäß durchführen zu können. Vergewissern Sie sich, dass sich nichts in der Nähe befindet, durch das während des Aufbaus Verletzungen oder Gefahren entstehen könnten. Sorgen Sie dafür, dass ausreichend Platz für den unbehinderten Betrieb des Laufbands vorhanden ist, nachdem Sie das Gerät vollständig montiert haben.

Laden Sie einen Freund ein:

Einige der Montageschritte erfordern das Heben schwerer Gewichte. Wir empfehlen Ihnen deshalb, die Montage Ihres Laufbands zusammen mit einer zweiten Person durchzuführen.

Maximale Belastbarkeit:

Bitte beachten Sie, dass für dieses Produkt eine maximale Gewichtsbelastung gilt. **Wenn Ihr Körpergewicht mehr als 120 kg beträgt, empfehlen wir Ihnen, dieses Produkt nicht zu benutzen. Wenn das Gewicht des Nutzers die maximale Belastbarkeit des Produktes überschreitet, kann es zu schwerwiegenden Verletzungen kommen.** Das Produkt ist nicht für Personen ausgelegt, deren Körpergewicht die maximale Belastbarkeit überschreitet.



5. Aufbauanleitung

Lesen Sie sorgfältig die folgenden Informationen und Anweisungen, bevor Sie mit der Montage beginnen.

Entnehmen Sie bitte alle Teile aus dem Karton und überprüfen Sie diese anhand der Teileliste auf Vollständigkeit

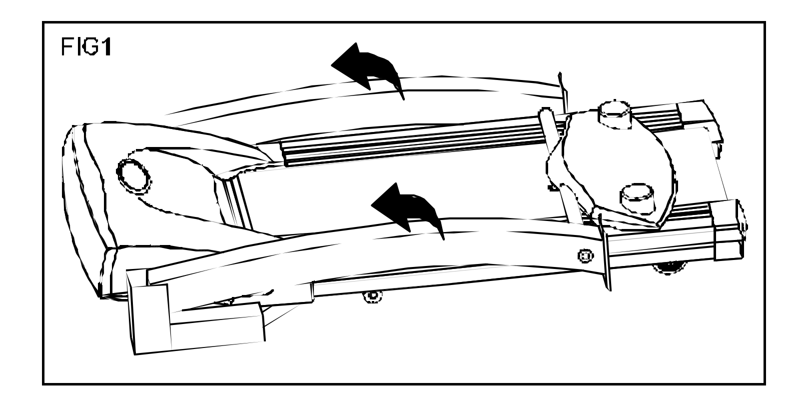
Überzeugen Sie sich bei der Montage des **Laufbands „Runner 3500“**, dass sich alle Teile in der Stellung befinden, die auf den Abbildungen angegeben ist.

Ziehen Sie bei der Montage alle Teile fest an.

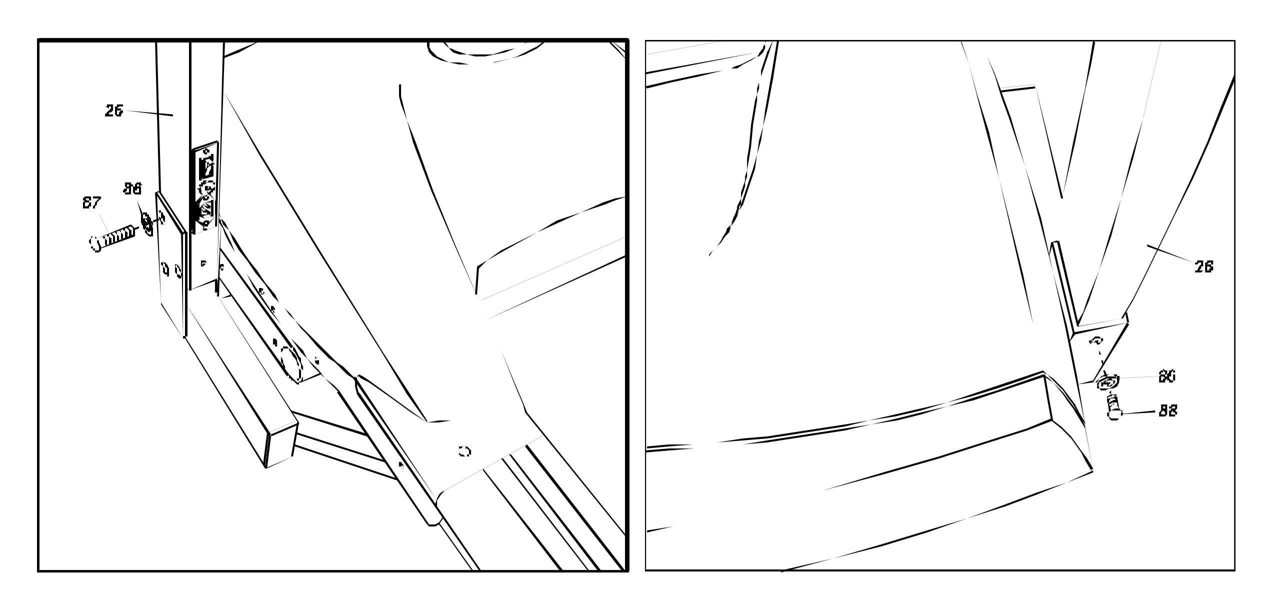


Schritt 1:

Entnehmen Sie das Laufband aus dem Karton und vergewissern Sie sich, dass alle Teile vollständig sind.



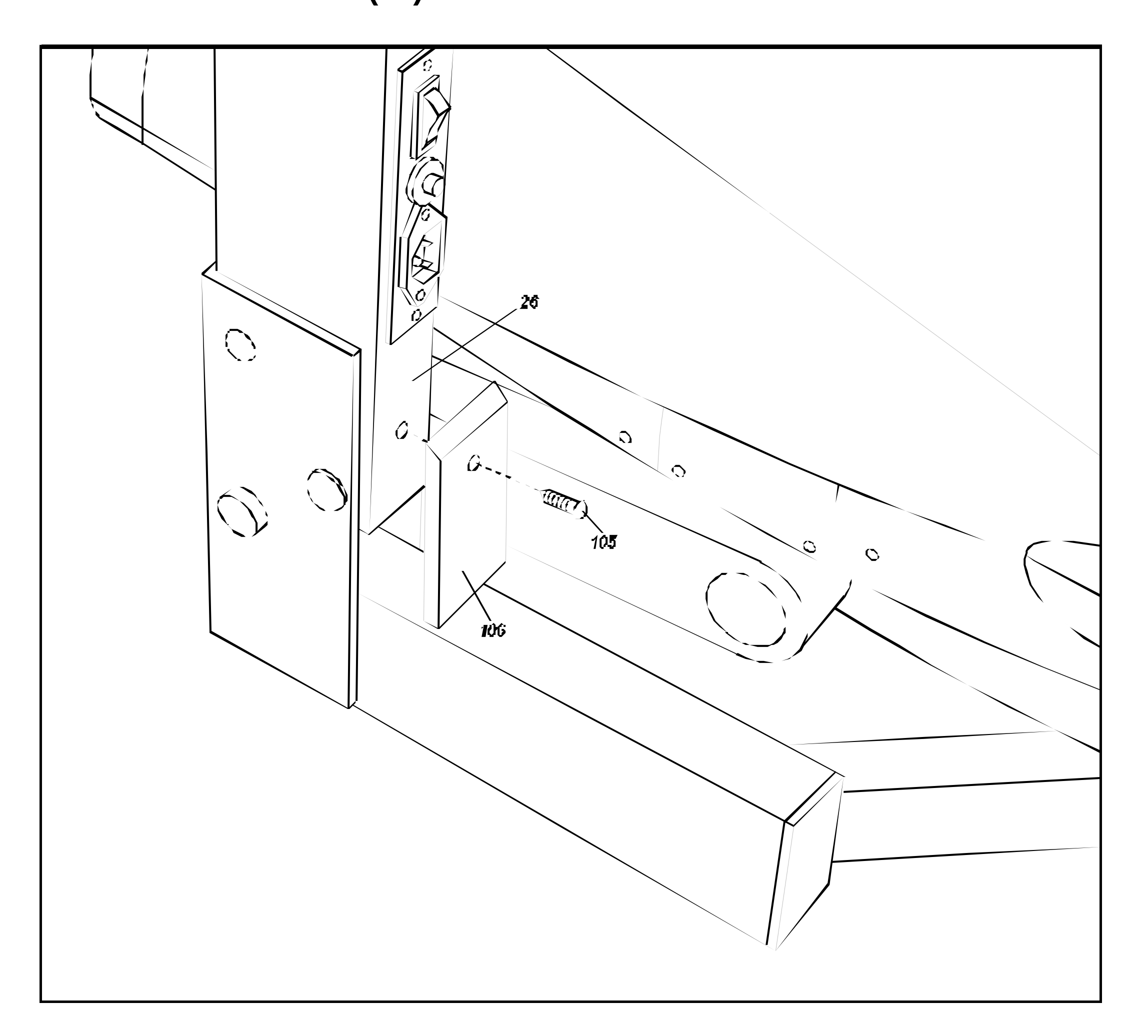
Stellen Sie die beiden **senkrechten Stützen (26 & 27)** aufrecht, und fixieren Sie sie mithilfe von **2x Unterlegscheibe 10mm (86)**, **2x Bolzen M10 x 53mm (87)** und **2x Bolzen M10 x 20mm (88)**.





Schritt 2:

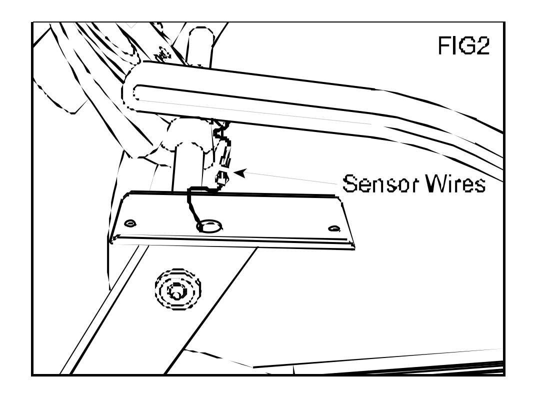
Fixieren Sie eine **Kunststoffabdeckung (106)** an der **linken senkrechten Stütze (26)** mithilfe **1x Schraube für Kunststoffabdeckung (105)**. Wiederholen Sie diesen Schritt für die **rechte senkrechte Stütze (27)**.



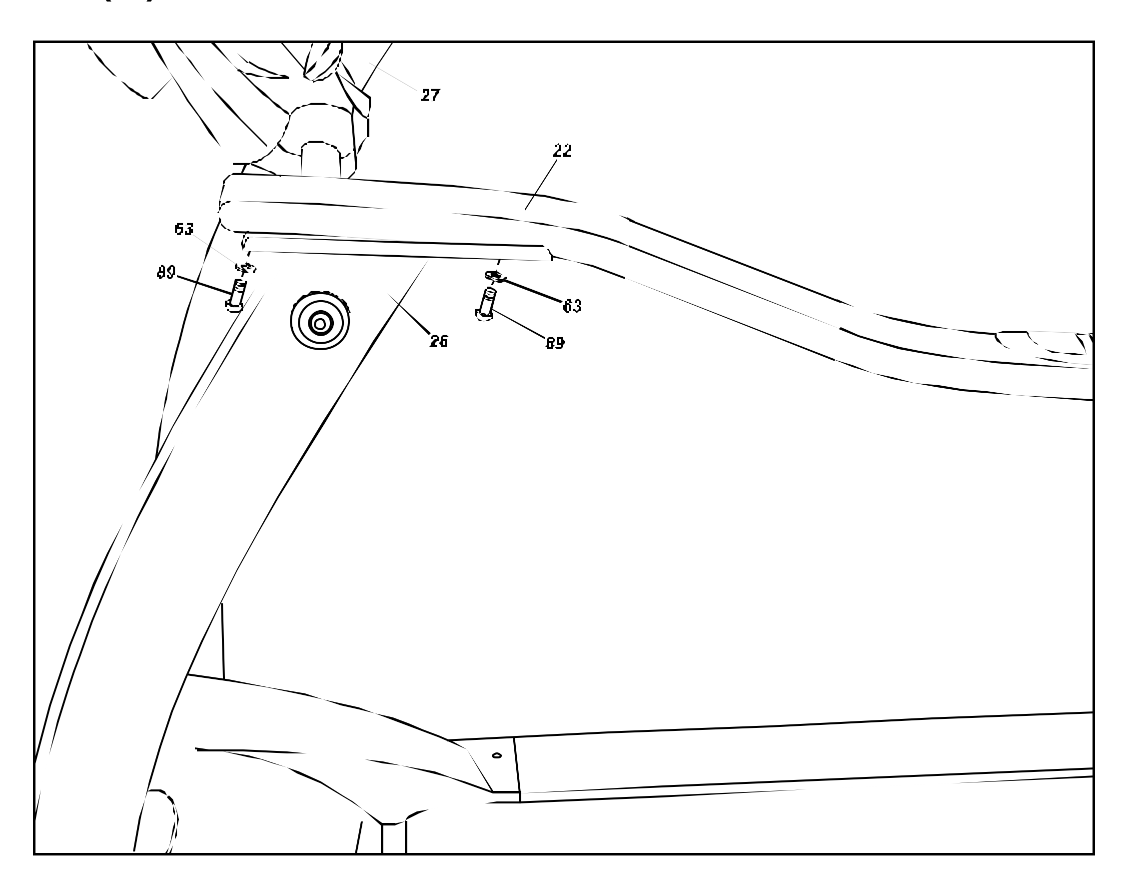


Schritt 3:

Verbinden Sie zunächst die **Sensorenkabel**, wie in Abb. 2 dargestellt.



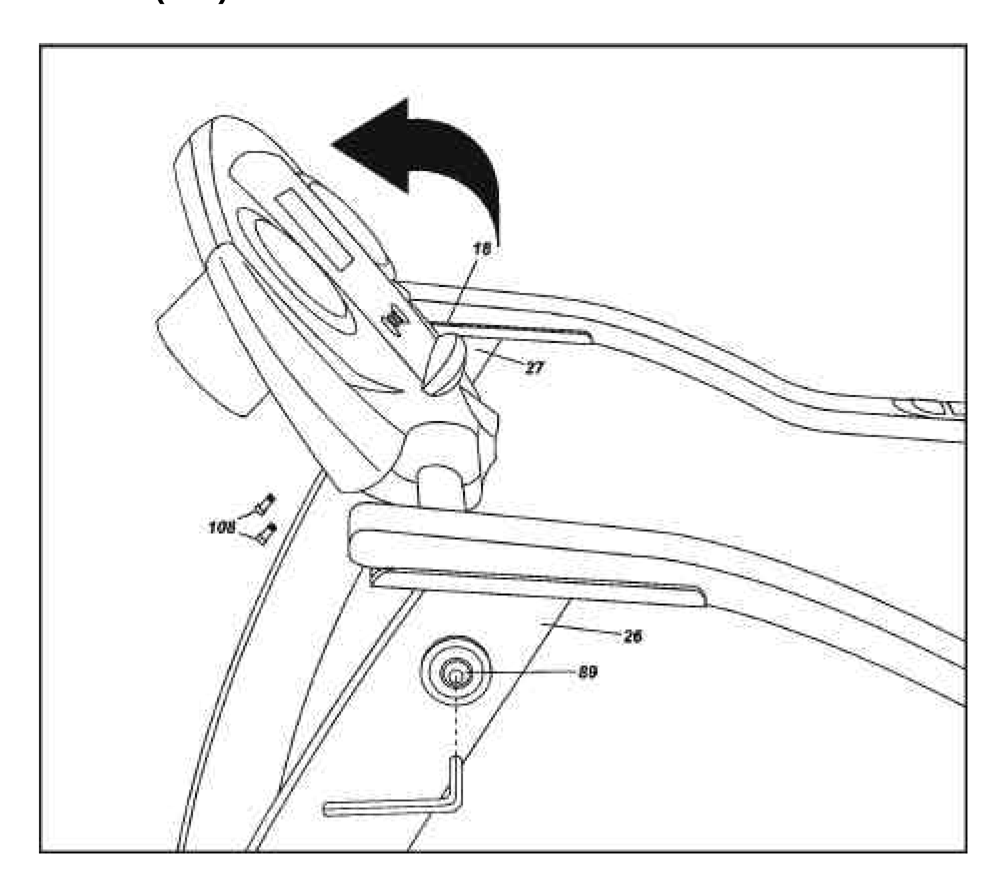
Befestigen Sie anschließend die beiden **Handgriffstangen (22)** an der **linken und rechten senkrechten Stütze (26 & 27)** mithilfe von **4x Unterlegscheibe 8mm (63)** und **4x Bolzen 8M x 18mm (89)**.





Schritt 4:

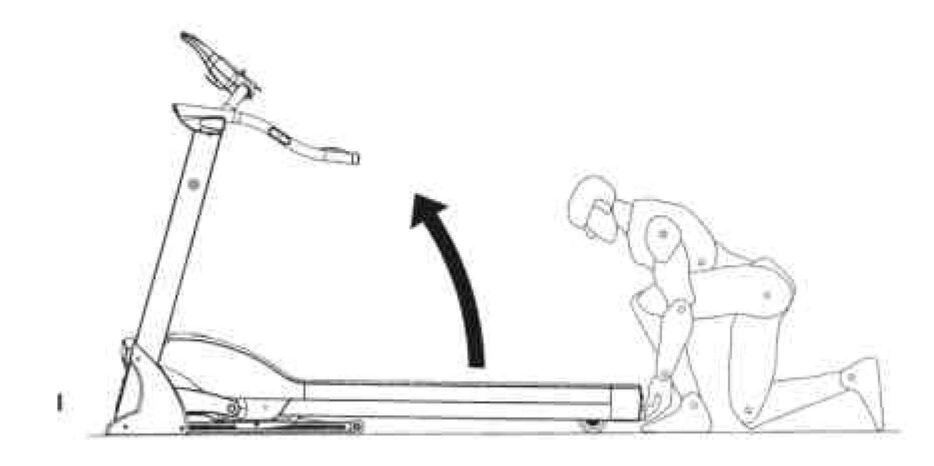
Drehen Sie die **Computerkonsole (18)** in die richtige Position und fixieren Sie sie, indem Sie **2x Bolzen M8 x 18mm (89)** in den beiden **senkrechten Stützen (26 & 27)** und **2x Bolzen M5 x 14mm (108)** anziehen.





Zusammenklappen des Laufbands

Um das Laufband zu transportieren oder Platz sparend zu lagern, kann die Lauffläche senkrecht gestellt werden. Stellen Sie dafür zunächst sicher, dass der kleinstmögliche Steigungswinkel eingestellt ist. Schalten Sie das Gerät nun aus und ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose. Haben Sie anschließend die Lauffläche wie in der Abbildung dargstellt von hinten an, bis das Laufband hörbar einrastet. Achten Sie darauf, beim Anheben des Laufbands einen sicheren Stand zu haben, um Verletzungen zu vermeiden.



Fassen Sie ans Ende der Lauffläche und heben Sie diese langsam an.



Drücken Sie die Lauffläche so weit hoch, bis der Feststellbügel hörbar einrastet

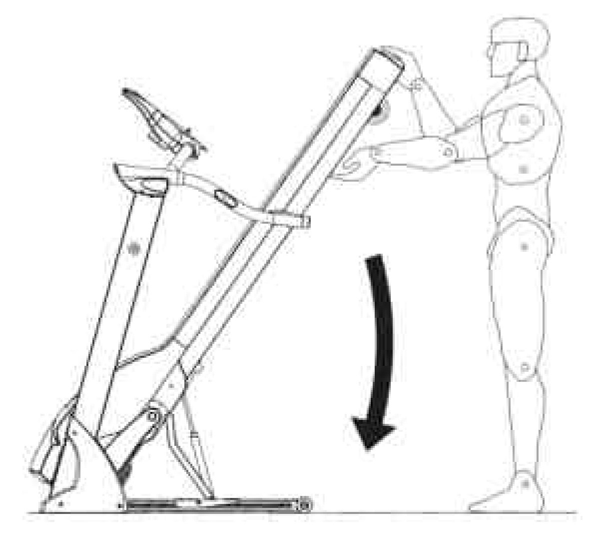


Aufklappen des Laufbands:

Stellen Sie sich hinter das Laufband, und stützen Sie die Lauffläche mit beiden Händen ab. Treten Sie dann mit einem Fuß auf den Feststellbügel, und senken Sie das Laufband langsam bis auf den Boden ab. Achten Sie darauf, beim Senken der Lauffläche einen sicheren Stand zu haben, um Verletzungen zu vermeiden.



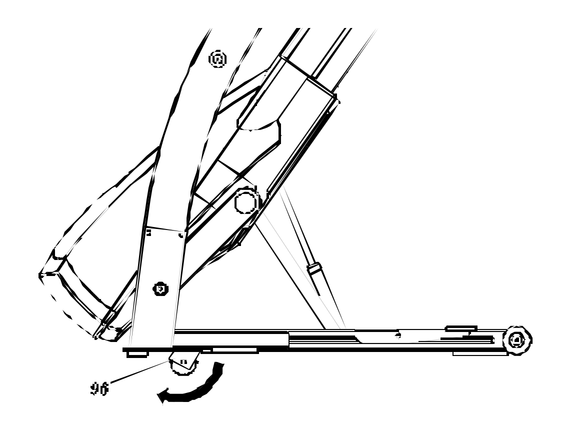
Fassen Sie das Ende der Lauffläche mit beiden Händen an. Drücken Sie die Lauffläche leicht nach oben und treten Sie mit einem Fuß auf den Feststellbügel.



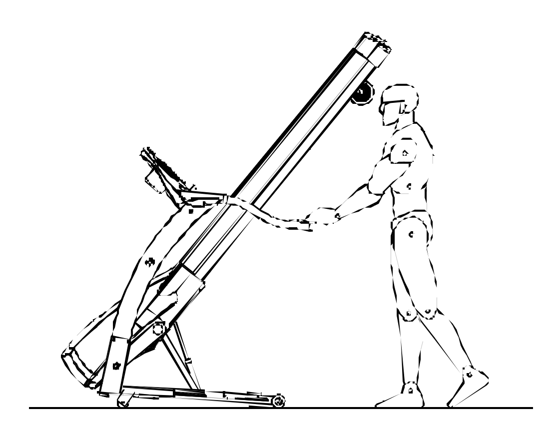
Senken Sie die Lauffläche langsam auf den Boden ab.



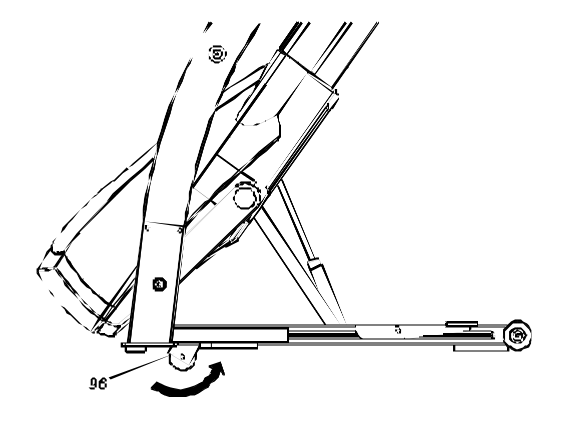
Transportieren des Laufbands:



Klappen Sie das Laufband zusammen und kippen Sie es zu einer Seite (am besten Sie lassen sich dabei von einer zweiten Person helfen). Greifen Sie an die Unterseite des Hauptrahmens und drehen Sie die Stütze für die Transportrolle (96) nach unten. Kippen Sie das Laufband anschließend auf die andere Seite und wiederholen Sie diesen Schritt für die andere Stütze.



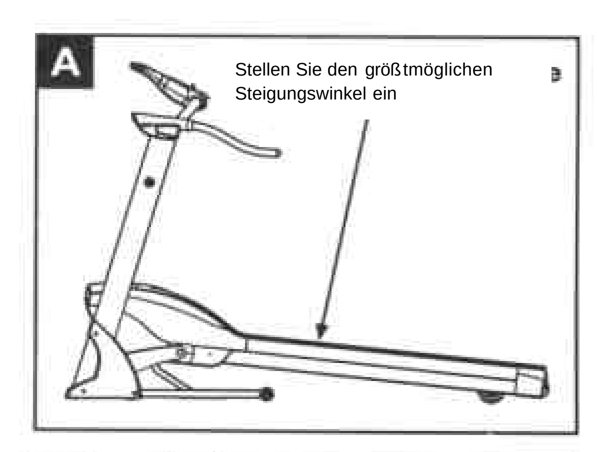
Um das Laufband zu rollen, müssen Sie nun nur die Handgriffstangen umfassen und schieben.

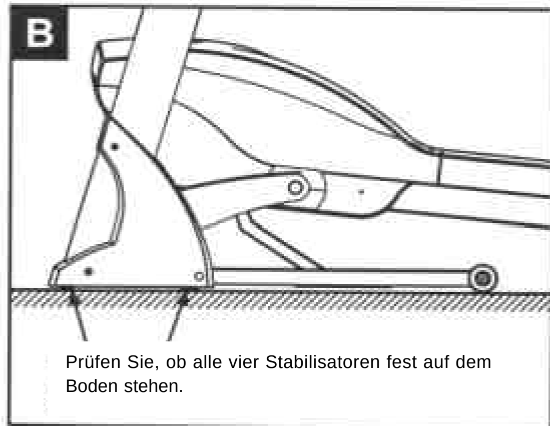


Wenn Sie das Laufband an die gewünschte Stelle gerollt haben, drehen Sie die linke und rechte Stütze für die Transportrollen (96) wieder nach oben, damit das Laufband stabil auf dem Boden steht und nicht wackelt.



EINSTELLEN DER STABILISATOREN







Auf einer unebenen Fläche oder bei falsch eingestellten Stabilisatoren besteht die Gefahr, dass das Laufband während der Benutzung wackelt und/oder dass die Einstellung der verschiedenen Steigungswinkel nicht ordnungsgemäß funktioniert. Bitte achten Sie darauf, dass die Stabilisatoren immer richtig eingestellt sind, um Beschädigungen des Laufbands und Verletzungen zu vermeiden. Unter Umständen benötigen Sie für das Einstellen der Stabilisatoren die Hilfe einer zweiten Person.

1. Stellen Sie zunächst den größtmöglichen Steigungswinkel ein (Abb. A). Stecken Sie das Netzkabel in die Steckdose, und schalten Sie das Laufband EIN. Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel ein, und drücken Sie START. Drücken Sie STEIGUNG „? " bis die größtmögliche Steigung angezeigt wird. Drücken Sie nun STOPP und ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel. Schalten Sie das Laufband AUS und ziehen Sie den Netzstecker.

2. Sehen Sie sich die vier Stabilisatoren (je zwei auf einer Seite) unterhalb des Hauptrahmens an. Das Laufband sollte mit allen vier Stabilisatoren fest auf dem Boden stehen (Abb. B). Wackeln Sie an den Handgriffen, um sicherzustellen, dass das Laufband fest auf dem Boden steht. Wenn das nicht der Fall ist, müssen Sie die Stabilisatoren je nach Bedarf rein oder raus drehen, um für einen sicheren Stand des Laufbands zu sorgen.



6. Wartung & Pflege

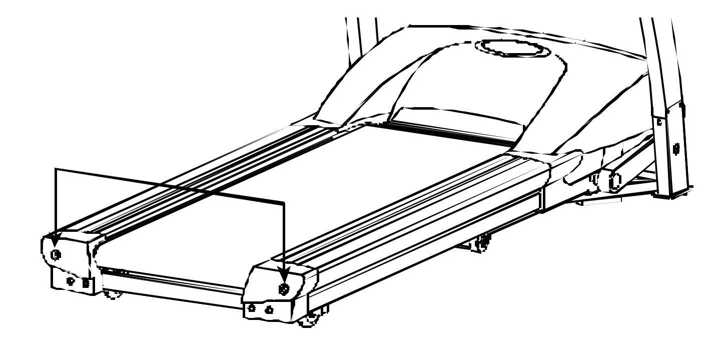
So pflegen Sie Ihr Laufband richtig:

Die richtige Wartung Ihres Laufbands ist entscheidend, um sicherzustellen, dass das Laufband immer einwandfrei funktioniert. Eine unzureichende Wartung kann dazu führen, dass das Laufband beschädigt wird oder dass sich seine Lebensdauer verkürzt.

- Überprüfen Sie alle Teile des Laufbands regelmäßig und ziehen Sie die Schrauben ggf. an. Achten Sie dabei auch auf Materialermüdungen, und ersetzen Sie beschädigte Teile unverzüglich.

Zentrieren des Laufbands:
Die Lauffläche wurde vom Werk richtig eingestellt. Jedoch kann es aus unterschiedlichen Gründen (Transport, unebener Untergrund, unterschiedliche starkes Aufsetzen mit dem linken und rechten Fuß etc.) zu einer seitlichen Verschiebung der Lauffläche kommen, so dass das diese an der seitlichen Abdeckschiene oder an der hinteren Abdeckung scheuert und beschädigt wird. So bringen Sie die Lauffläche wieder in die richtige Position:

1. Wenn sich die Lauffläche nach rechts verschiebt, drehen Sie die rechte Einstellschraube im Uhrzeigersinn. Wir empfehlen Ihnen zunächst eine ¼-Drehung, bevor Sie die Lauffläche noch einmal überprüfen. Verschiebt sich die Lauffläche immer noch nach rechts, drehen Sie die linke Einstellschraube gegen den Uhrzeigersinn.
2. Wenn sich die Lauffläche nach links verschiebt, drehen Sie die linke Einstellschraube eine ¼-Drehung im Uhrzeigersinn. Verschiebt sich die Lauffläche immer noch nach links, drehen Sie die rechte Einstellschraube gegen den Uhrzeigersinn.
3. Wenn die Lauffläche zu locker gespannt ist, ziehen Sie beide Einstellschrauben um eine ¼-Drehung an. Wenn die Lauffläche zu stramm gespannt ist, lockern Sie beide Spannschrauben um eine ¼-Drehung.



Die Einstellschrauben befinden sich am hinteren Ende des Laufbands.



SCHMIERUNG:

Das Laufband wurde bereits im Werk ausreichend geschmiert, aber wir empfehlen ihnen dennoch, das Laufdeck regelmäßig auf ausreichende Schmierung zu überprüfen, um ein optimales Funktionieren zu gewährleisten. Im Normalfall muss das Laufband nicht vor 1 Jahr oder 500 Stunden Trainingszeit geschmiert werden.

Heben Sie ca. alle 3 Monate die Seiten der Lauffläche an und prüfen Sie soweit Sie können mit Ihren Fingern, ob noch ausreichend Schmiermittel vorhanden ist. Nur wenn Sie keinerlei Schmiermittel fühlen können, müssen Sie das Laufdeck erneut schmieren.

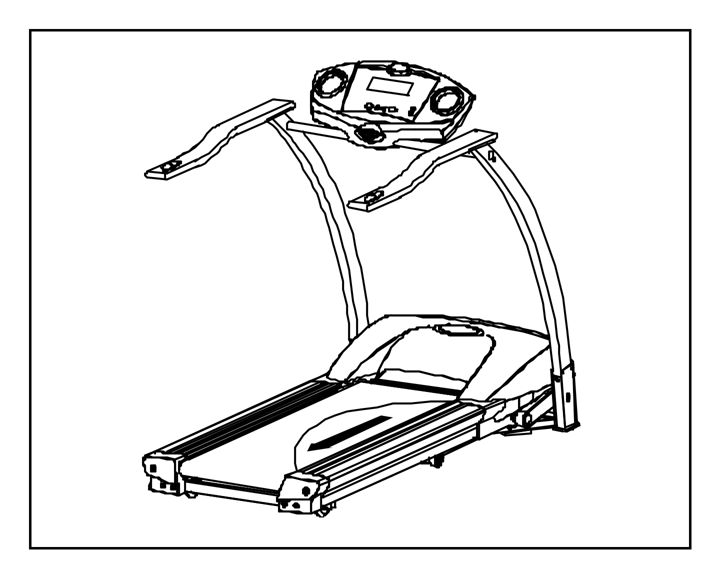
So schmieren Sie Ihr Laufband richtig:

Positionieren Sie die Lauffläche so, dass sich die Naht oberhalb und in der Mitte des Laufdecks befindet.

Stecken Sie die Düse in den Sprühkopf des Schmiermittelbehälters.

Heben Sie die Lauffläche an der Seite an und halten Sie die Düse etwa 15 cm vom vorderen Ende des Laufbands entfernt zwischen Lauffläche und Laufdeck. Sprühen Sie das Schmiermittel auf das Laufdeck und bewegen Sie die Düse dabei langsam in Richtung hinteres Ende des Laufbands. Wiederholen Sie diesen Schritt auf der anderen Seite des Laufbands. Sprühen Sie ca. 4 Sekunden pro Seite.

Warten Sie etwa 1 Minute, bis sich das Schmiermittel „gesetzt“ hat, bevor Sie mit dem Training beginnen.



Sprühen Sie das Schmiermittel von vorne nach hinten auf



REINIGUNG:

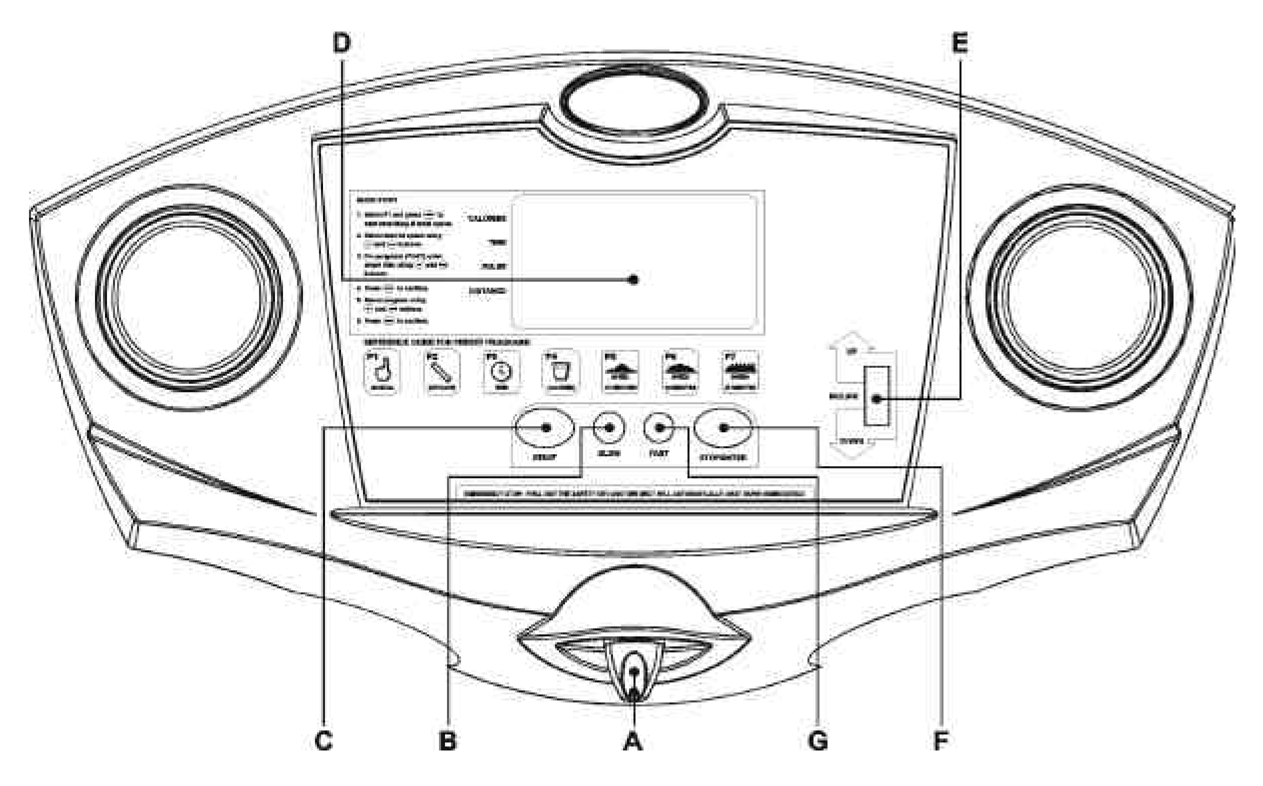
Das regelmäßige Reinigen des Laufbands erhöht die Lebensdauer.

- o **WARNUNG:** Um einen elektrischen Schlag zu vermeiden, müssen Sie sich vor jeder Reinigung oder Wartungsarbeit unbedingt vergewissern, dass das Trainingsgerät ausgeschaltet ist, und dass das Netzkabel nicht in eine Steckdose eingesteckt ist.
- o **WICHTIG:** Reinigen Sie Ihr Laufband niemals mit aggressiven oder ätzenden Lösungsmitteln. Um Beschädigungen des Computers zu vermeiden, sollten Sie Flüssigkeiten von dem Computer fernhalten und ihn nicht direktem Sonnenlicht aussetzen.
- o **Nach jedem Training:** Wischen Sie den Computer und alle anderen Oberflächen des Laufbands mit einem sauberen, leicht feuchten Tuch ab, um Schweißrückstände zu entfernen.
- o **Wöchentlich:** Saugen Sie einmal in der Woche unter dem Trainingsgerät. Wir empfehlen Ihnen, eine Matte unter das Laufband zu legen, um die Reinigung zu vereinfachen. Schmutz unter Ihren Sohlen kommt zunächst mit dem Laufband in Berührung und gelangt schließlich unterhalb des Trainingsgeräts.

LAGERUNG:
Lagern Sie das Laufband immer in einer sauberen und trockenen Umgebung. Ziehen Sie nach jedem Training den Netzstecker und stellen Sie den EIN-/AUS-SCHALTER auf AUS.

Wenden Sie sich bei allen Reparaturarbeiten und bei beschädigten Teilen immer an das entsprechende Fachpersonal, um ein Verletzungsrisiko und Beschädigungen des Laufbands auszuschließen.

7. Computerbedienung



Sicherheitsschlüssel	A	B	Geschwindigkeit ?
Start	C	D	Display
Steigung ? /?	E	F	Stopp/Eingabe
Geschwindigkeit ?	G		

Quick Start…	SCHNELLSTART
1 2 3 4 5 6	1. „P1“ wählen und START drücken, um mit dem Training zu beginnen. 2. GESCHWINDIGKEIT ? /? drücken, um die gewünschte Geschwindigkeit einzustellen. 3. Für die Programme „P2“-„P7“ die einzelnen Werte mit GESCHWINDIGKEIT ? /? festlegen. 4. Eingabe mit STOPP/ENTER bestätigen 5. Programm mit GESCHWINDIGKEIT ? /? wählen. 6. Eingabe mit STOPP/ENTER bestätigen
Reference…	Kurzbeschreibung der Programme
Emergency...	NOTSTOPP: Wenn Sie den Sicherheitsschlüssel ziehen, hält das Laufband sofort an.



TASTEN:

START
Drücken Sie START, um mit dem Training zu beginnen. Die Anfangsgeschwindigkeit beträgt 0,8 km/h.

STOPP/EINGABE
Drücken Sie STOPP/EINGABE, um …
… die vorgegebenen Werte während der Einstellung zu übernehmen.
… ein voreingestelltes Programm oder eine Funktion zu beenden.
… das Training jederzeit abzubrechen.

GESCHWINDIGKEIT ?

a. Drücken Sie GESCHWINDIGKEIT ? , um die Geschwindigkeit um 0,1 km/h zu erhöhen.
b. Halten Sie GESCHWINDIGKEIT ? gedrückt, um die Geschwindigkeit um 0,5 km/h zu erhöhen, und lassen Sie die Taste los, wenn Sie die gewünschte Geschwindigkeit erreicht haben.

Drücken Sie GESCHWINDIGKEIT ? , um Programme zu wählen und dazugehörige Funktionswerte festzulegen.

GESCHWINDIGKEIT ?

c. Drücken Sie GESCHWINDIGKEIT ? , um die Geschwindigkeit um 0,1 km/h zu verringern.
d. Halten Sie GESCHWINDIGKEIT ? gedrückt, um die Geschwindigkeit um 0,5 km/h zu verringern, und lassen Sie die Taste los, wenn Sie die gewünschte Geschwindigkeit erreicht haben.

Drücken Sie GESCHWINDIGKEIT ? , um Programme zu wählen und dazugehörige Funktionswerte festzulegen.

STEIGUNG ? /?
Drücken Sie STEIGUNG ? /? , um den gewünschten Steigungswinkel einzustellen.

ANMERKUNG:
Der Computer schaltet sich automatisch ab, wenn 5 Minuten lang keine Eingabe gemacht wurde bzw. keine Bewegung des Laufbands stattgefunden hat.
Die Pulsfunktion des Laufbands dient lediglich der Orientierung und darf nicht für medizinische Zwecke herangezogen werden.

DER COMPUTER:

Nachdem Sie das Gerät eingeschaltet haben, wird zunächst 2 Sekunden lang das komplette Display angezeigt (Funktionstest). Anschließend blinkt oben rechts „P1“ (manuelles Programm). Drücken Sie Geschwindigkeit ? /? , um das gewünschte Programm



auszuwählen, und bestätigen Sie Ihre Wahl mit STOPP/EINGABE, oder drücken Sie START, um mit dem Training zu beginnen ohne ein Programm auszuwählen.

PROGRAMM 1 – MANUELL

Drücken Sie STOPP/EINGABE, um das Programm zu wählen, und drücken Sie START, um die werkseitig voreingestellten Werten zu übernehmen und mit dem Training zu beginnen. Wenn Sie statt START erneut die Taste STOPP/EINGABE drücken, während im Display „P1“ leuchtet, können Sie die voreingestellten Werte entsprechend anpassen.
ZEIT: Die Trainingszeit wird von 0:00 raufgezählt und im Display angezeigt.
DISTANZ: Die Trainingsdistanz wird von 0,0 raufgezählt und im Display angezeigt.
KALORIEN: Die verbrauchten Kalorien (ungefährer Wert) werden raufgezählt und im Display angezeigt.
GESCHWINDIGKEIT: Die aktuelle Geschwindigkeit wird im Display angezeigt.

PROGRAMM 2 – DISTANZ

Drücken Sie STOPP/EINGABE, um das Programm zu wählen.
DISTANZ (im Einstellmodus):
Drücken Sie Geschwindigkeit ? /? , um den Zielwert für die Distanz einzugeben, und drücken Sie START, um mit dem Training zu beginnen. Wenn Sie statt START erneut die Taste STOPP/EINGABE drücken, während im Display „P2“ leuchtet, können Sie die voreingestellten Werte entsprechend anpassen.
DISTANZ (außerhalb des Einstellmodus): Zählt im Countdown-Modus vom eingestellten Wert auf Null herunter.
ZEIT: Die Trainingszeit wird von 0:00 raufgezählt und im Display angezeigt.
KALORIEN: Die verbrauchten Kalorien (ungefährer Wert) werden raufgezählt und im Display angezeigt.
GESCHWINDIGKEIT: Die aktuelle Geschwindigkeit wird im Display angezeigt.

PROGRAMM 3 – ZEIT

Drücken Sie STOPP/EINGABE, um das Programm zu wählen.
ZEIT (im Einstellmodus):
Drücken Sie Geschwindigkeit ? /? , um den Zielwert für die Zeit einzugeben, und drücken Sie START, um mit dem Training zu beginnen. Wenn Sie statt START erneut die Taste STOPP/EINGABE drücken, während im Display „P3“ leuchtet, können Sie die voreingestellten Werte entsprechend anpassen.
ZEIT (außerhalb des Einstellmodus): Zählt im Countdown-Modus vom eingestellten Wert auf Null herunter.
DISTANZ: Die Trainingsdistanz wird von 0,0 raufgezählt und im Display angezeigt.
KALORIEN: Die verbrauchten Kalorien (ungefährer Wert) werden raufgezählt und im Display angezeigt.
GESCHWINDIGKEIT: Die aktuelle Geschwindigkeit wird im Display angezeigt.



PROGRAMM 4 – KALORIEN
Drücken Sie STOPP/EINGABE, um das Programm zu wählen.
KALORIEN (im Einstellmodus):
Drücken Sie Geschwindigkeit ? /? , um den Zielwert für die Kalorien einzugeben, und drücken Sie START, um mit dem Training zu beginnen. Wenn Sie statt START erneut die Taste STOPP/EINGABE drücken, während im Display „P4“ leuchtet, können Sie die voreingestellten Werte entsprechend anpassen.
KALORIEN (außerhalb des Einstellmodus): Zählt im Countdown-Modus vom eingestellten Wert auf Null herunter.
ZEIT: Die Trainingszeit wird von 0:00 raufgezählt und im Display angezeigt.
DISTANZ: Die Trainingsdistanz wird von 0,0 raufgezählt und im Display angezeigt.
GESCHWINDIGKEIT: Die aktuelle Geschwindigkeit wird im Display angezeigt.

PROGRAMM 5 – 15 MINUTEN-TRAININGSPROGRAMM
Drücken Sie STOPP/EINGABE, um das Programm zu wählen.
Drücken Sie START, um mit dem Training zu beginnen. Wenn Sie statt START erneut die Taste STOPP/EINGABE drücken, während im Display „P5“ leuchtet, können Sie die voreingestellten Werte entsprechend anpassen.
ZEIT: Die Trainingszeit wird von 0:00 raufgezählt und im Display angezeigt.
DISTANZ: Die Trainingsdistanz wird von 0,0 raufgezählt und im Display angezeigt.
PULS: Zeigt die aktuelle Herzfrequenz an.
KALORIEN: Die verbrauchten Kalorien (ungefährer Wert) werden raufgezählt und im Display angezeigt.
GESCHWINDIGKEIT: Die aktuelle Geschwindigkeit wird im Display angezeigt.

PROGRAMM 6 – 30 MINUTEN-TRAININGSPROGRAMM
Drücken Sie STOPP/EINGABE, um das Programm zu wählen.
Drücken Sie START, um mit dem Training zu beginnen. Wenn Sie statt START erneut die Taste STOPP/EINGABE drücken, während im Display „P6“ leuchtet, können Sie die voreingestellten Werte entsprechend anpassen.
ZEIT: Die Trainingszeit wird von 0:00 raufgezählt und im Display angezeigt.
DISTANZ: Die Trainingsdistanz wird von 0,0 raufgezählt und im Display angezeigt.
PULS: Zeigt die aktuelle Herzfrequenz an.
KALORIEN: Die verbrauchten Kalorien (ungefährer Wert) werden raufgezählt und im Display angezeigt.
GESCHWINDIGKEIT: Die aktuelle Geschwindigkeit wird im Display angezeigt.

PROGRAMM 7 – 45 MINUTEN-TRAININGSPROGRAMM
Drücken Sie STOPP/EINGABE, um das Programm zu wählen.
Drücken Sie START, um mit dem Training zu beginnen. Wenn Sie statt START erneut die Taste STOPP/EINGABE drücken, während im Display „P7“ leuchtet, können Sie die voreingestellten Werte entsprechend anpassen.



ZEIT: Die Trainingszeit wird von 0:00 raufgezählt und im Display angezeigt.
DISTANZ: Die Trainingsdistanz wird von 0,0 raufgezählt und im Display angezeigt.
PULS: Zeigt die aktuelle Herzfrequenz an.
KALORIEN: Die verbrauchten Kalorien (ungefährer Wert) werden raufgezählt und im Display angezeigt.
GESCHWINDIGKEIT: Die aktuelle Geschwindigkeit wird im Display angezeigt.

Stromversorgung des Computers:

Auf der Rückseite des Computers befindet sich das Batteriefach. Öffnen Sie die Abdeckung, und setzen Sie 2 Batterien (1,5V AA oder UM-3) ein.
Achten Sie auf die richtige Polung und Kontakt mit den Batteriefedern.
Sollte die Anzeige unleserlich sein oder einzelne Segmente der Ziffern fehlen, entnehmen Sie bitte die Batterien für ca. 15 Sek., und setzen sie dann wieder ein.
Die Lebensdauer der Batterien beträgt bei normalem Gebrauch ca. 2 Monate.
Die Entnahme der Batterien setzt alle Trainingsdaten auf Null zurück.

Batterien gehören nicht in den Hausmüll !!



Als Verbraucher sind Sie gesetzlich verpflichtet, gebrauchte, schadstoffhaltige Batterien zurückzugeben. Sie können Ihre alten Batterien bei den öffentlichen Sammelstellen in Ihrer Gemeinde oder überall dort abgeben, wo Batterien der betreffenden Art verkauft werden.

Diese chemischen Kurzzeichen in Verbindung mit einer durchgestrichenen Mülltonne finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien:

Pb = Batterie enthält Blei
Cd = Batterie enthält Cadmium
Hg = Batterie enthält Quecksilber



Sicherheitsschlüssel:

Stecken Sie vor jeder Trainingseinheit den Sicherheitsschlüssel von vorne in die Computerkonsole. Befestigen Sie dann den Sicherheitsschlüssel an Ihrer Kleidung. Falls Sie das Gerät unbeabsichtigt verlassen, stoppt der Sicherheitsschlüssel alle Funktionen des Laufbands. Treten während des Trainings überraschend Probleme auf, ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel, um das Training kontrolliert und schnell zu beenden. Um das Training wieder aufzunehmen, schalten Sie das Laufband zunächst am EIN-/AUS-SCHALTER AUS. Drücken Sie den „RESET“ SCHALTER. Schalten Sie nach 3-5 Sek. das Laufband am EIN-/AUS-SCHALTER wieder EIN, und stecken Sie den Sicherheitsschlüssel wieder in die Computerkonsole. Jetzt können Sie das Training erneut aufnehmen.

Beenden des Trainings:
Ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel ab, und verstauen Sie diesen bis zu Ihrem nächsten Training an einem sicheren Platz. Schalten Sie das Laufband am EIN-/AUS SCHALTER auf AUS. So ist das Laufband vor unsachgemäßem Gebrauch geschützt.



8. Trainingsanleitung

WARNUNG:
Lassen Sie sich gründlich von einem Arzt untersuchen, bevor Sie mit dem Training beginnen. Ein regelmäßiges Training sollte unbedingt vorher mit einem Arzt besprochen werden. Wenn Sie während des Trainings oder infolge dessen Schmerzen, Übelkeit oder ähnliches verspüren, brechen Sie das Training unverzüglich ab, und suchen Sie einen Arzt auf. Benutzen Sie das Trainingsgerät nur so, wie in dieser Übungsanleitung beschrieben. Lesen Sie sich diese Übungsanleitung sorgfältig durch, bevor Sie mit dem Training beginnen.

VOR DEM TRAINING:
Wie Sie mit dem Training beginnen hängt davon ab, in welcher körperlichen Verfassung Sie sich befinden. Wenn Sie in den letzten Jahren keinen Sport getrieben haben oder übergewichtig sind, sollten Sie auf jeden Fall langsam anfangen und sich dann allmählich steigern. Am Anfang bedeutet das möglicherweise, dass Sie nur eine paar Minuten pro Woche trainieren.

Anfangs schaffen Sie es vielleicht nur über einen kurzen Zeitraum, mit dem für Sie richtigen Trainings-/Belastungspuls zu trainieren. Innerhalb von sechs bis acht Wochen wird sich Ihre Kondition jedoch merklich verbessern. Doch auch wenn es länger dauert, sollten Sie sich nicht entmutigen lassen. Wichtig ist, dass Sie mit der für Sie richtigen Intensität und Geschwindigkeit trainieren. Über kurz oder lang werden Sie in der Lage sein, 30 Minuten ununterbrochen zu trainieren. Je mehr Kondition Sie haben, desto härter müssen Sie trainieren, um innerhalb Ihres Trainings-/Belastungspulses zu bleiben. Vergessen Sie dabei nicht diese grundlegenden Empfehlungen:

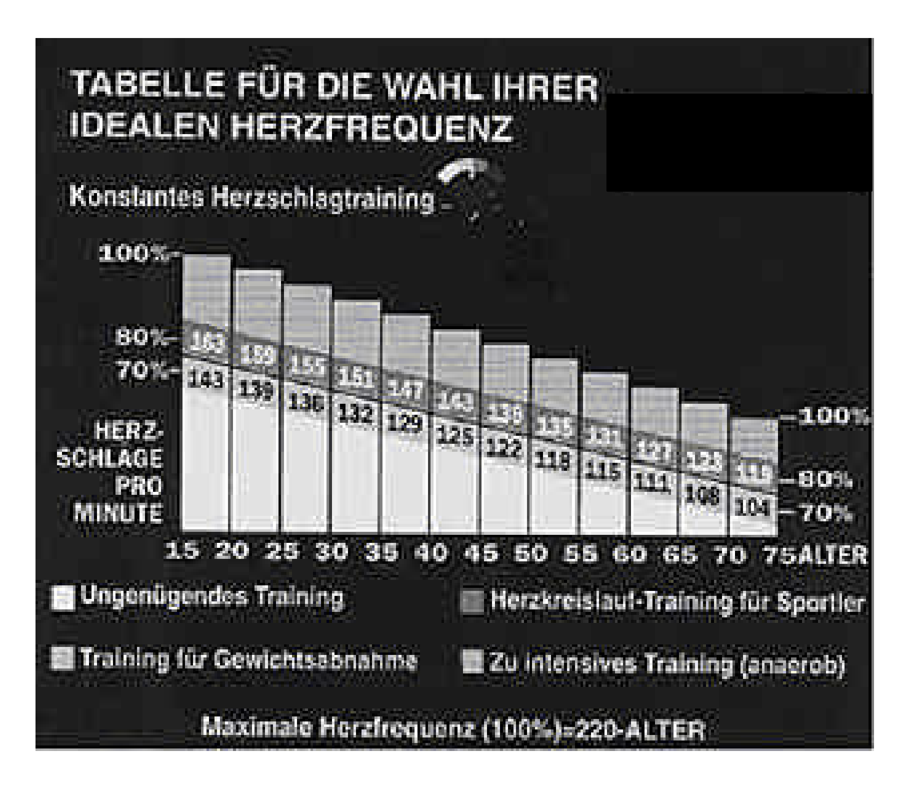
- Suchen Sie vor dem ersten Training Ihren Arzt auf. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt Ihr Trainings- und Ernährungsprogramm und entwickeln Sie zusammen einen Trainingsplan für Ihre individuellen Bedürfnisse.
- Beginnen Sie Ihr Training nur langsam, und setzen Sie sich realistische Ziele, die Sie zuvor gemeinsam mit Ihrem Arzt entwickelt haben.
- Ergänzen Sie Ihr Trainingsprogramm durch eine oder mehrere Ausdauerübungen, wie z. B. Gehen/Laufen, Schwimmen, Joggen, Tanzen, Fahrradfahren etc. Messen Sie dabei regelmäßig Ihren Puls . Wenn Sie kein elektronisches Pulsmessgerät verwenden, lassen Sie sich von Ihrem Arzt zeigen, wie man seinen Puls mit der Hand am Hals oder am Handgelenk richtig misst. Bestimmen Sie Ihren Trainings-/Belastungspuls in Abhängigkeit von Ihrem Alter und Ihrer körperlichen Verfassung.

Trinken Sie während des Trainings ausreichend Flüssigkeit. Es ist extrem wichtig, dass Sie den Flüssigkeitsverlust infolge des Trainings schon während des Trainings ausgleichen, damit Sie nicht dehydrieren. Trinken Sie dabei keine großen Mengen kalter Flüssigkeiten. Sorgen Sie stattdessen dafür, dass Ihre Getränke für das Training Zimmertemperatur haben.

Messen Sie Ihren Puls:

Um sicherzustellen, dass sich Ihre Herzfrequenz in der „Trainingszone“ befindet, müssen Sie wissen, wie Sie Ihre Herzfrequenz messen können. Am leichtesten lässt sich der Puls an der Halsschlagader messen, zwischen der Luftröhre und der Nackenmuskulatur. Zählen Sie die Anzahl Schläge innerhalb von 10 Sekunden und multiplizieren Sie diesen Wert anschließend mit sechs. So erhalten Sie den Pulsschlag pro Minute.

Wie schnell sollte Ihr Herz bei Ausdauerübungen schlagen? Schnell genug, um den Trainings-/Belastungspuls zu erreichen und ihn zu halten. Diese Trainingszone ist ein Pulsschlagbereich, der weitestgehend von Ihrem Alter und Ihrer körperlichen Verfassung abhängt. Das folgende Diagramm hilft Ihnen dabei, Ihren individuellen Trainings- und Belastungspuls zu ermitteln:



Ausdauerübung:

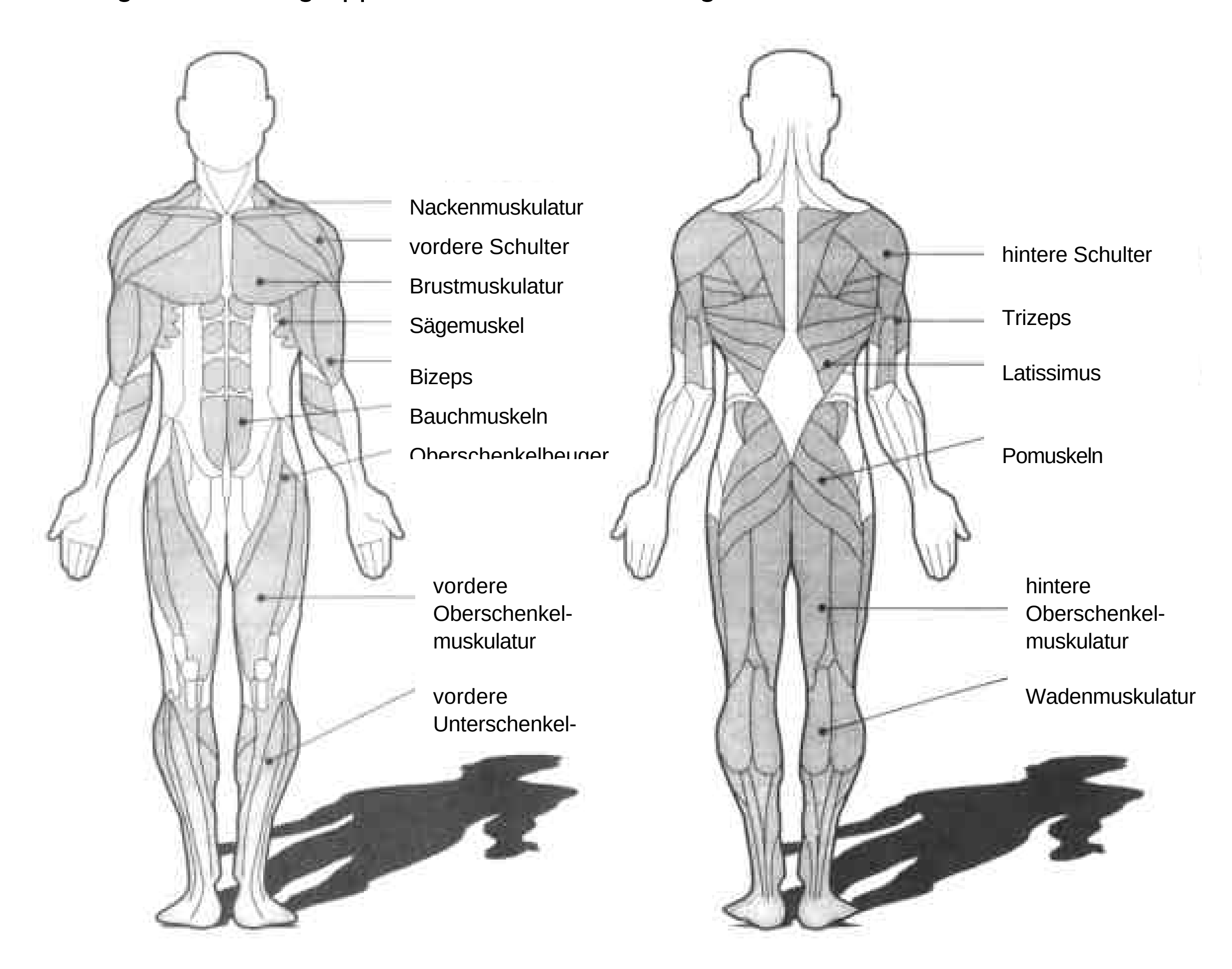
Von einer Ausdauerübung spricht man bei jeder Übung, in der über Ihr Herz und Ihre Lunge Sauerstoff zu Ihren Muskeln transportiert wird. Dadurch wird die Fitness Ihrer Lunge und die Ihres Herzen trainiert – dem wichtigsten Muskel überhaupt. Ausdauerfitness wird immer dann trainiert, wenn Sie eine Übung machen, für die Sie eine oder mehrere der großen Muskelgruppen einsetzen: Arme, Beine und Po, etc. Dabei schlägt Ihr Herz schneller, und Sie atmen tief ein und aus. Mindestens eine Ausdauerübung sollte Bestandteil in jedem Trainingsplan sein.

Aufwärmphase und Abkühlphase

Jede Trainingseinheit sollte aus drei Phasen bestehen, um Verletzungen zu vermeiden und Muskelkater vorzubeugen:

1. Aufwärmphase:
   5 bis 10 Minuten Gymnastik und Stretching, Vorbereitung des Organismus auf die bevorstehende Trainingsleistung.
2. Trainingsphase:
   15 bis 40 Minuten intensives aber nicht überforderndes Training.
3. Abkühlphase:
   5 bis 10 Minuten Gymnastik und Stretching um die Muskulatur zu lockern und Muskelkater vorzubeugen.

MUSKELGRUPPEN:
Mit dem Training auf dem Laufband wird die Muskulatur des Ober- und Unterkörpers trainiert. Die wichtigsten Muskelgruppen haben wir für Sie aufgelistet:





Wir empfehlen Ihnen die folgenden Übungen für die Aufwärmphase und die Abkühlphase:

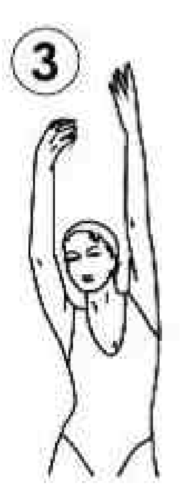
Kopfrollen:
Legen Sie Ihren Kopf nach rechts und halten Sie die Position einen Moment lang. Dabei spüren Sie, wie Ihre linke Nackenmuskulatur gedehnt wird. Legen Sie Ihren Kopf anschließend in den Nacken, recken Sie Ihr Kinn nach oben und öffnen Sie Ihren Mund. Legen Sie Ihren Kopf dann nach links, und spüren Sie die Dehnung Ihrer rechten Nackenmuskeln. Legen Sie zum Schluss Ihr Kinn so weit wie möglich auf Ihre Brust, und halten Sie die Position erneut für einen Moment.



Schulterheben:
Heben Sie Ihre rechte Schulter nach oben, hin zu Ihrem Ohr und halten Sie die Position einen Moment lang. Wiederholen Sie die Übung anschließend mit Ihrer linken Schulter.



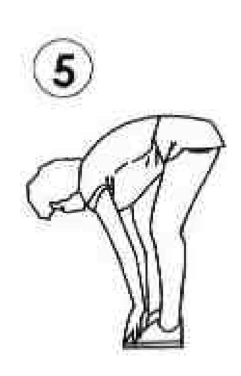
Seitliches Dehnen:
Strecken Sie Ihre Arme nach oben. Versuchen Sie nun, Ihren rechten Arm so weit wie möglich nach oben zu strecken, dabei spüren Sie, wie Ihre rechte Seite gedehnt wird. Halten Sie diese Position einen Moment lang. Wiederholen Sie die Übung anschließend mit Ihrem linken Arm.



Dehnung der inneren Oberschenkelmuskulatur:
Setzen Sie sich auf den Boden, und winkeln Sie Ihre Beine so an, dass sich die Fußsohlen berühren und Ihre Knie dabei nach außen zeigen. Ziehen Sie Ihre Füße nun so weit wie möglich zu Ihrem Körper, ohne sie dabei vom Boden anzuheben. Drücken Sie Ihre Knie langsam nach unten. Halten Sie diese Position 15 Sekunden lang.



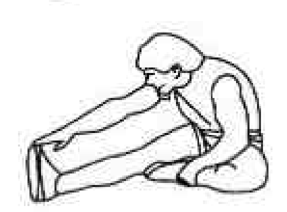
Zehen berühren:
Beugen Sie sich mit durchgedrückten Knien langsam nach vorne und lassen Sie Ihre Schultern und Ihren Rücken locker, während Sie versuchen, Ihre Zehen zu berühren. Gehen Sie so weit runter, wie Sie können, und halten Sie die Position 15 Sekunden lang.





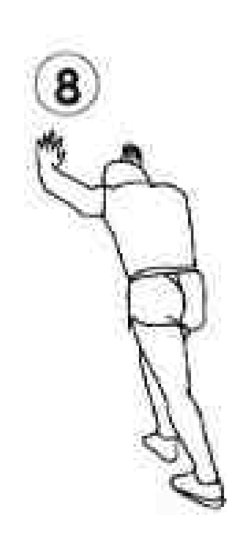


Dehnen der oberen Oberschenkelmuskulatur:
Stützen Sie sich mit der linken Hand an einer Wand ab. Ziehen Sie mit der rechten Hand Ihren rechten Fuß an den Zehenspitzen in Richtung Po. Bringen Sie dabei Ihre Ferse so nah wie möglich an Ihre Pobacken. Halten Sie die Position 15 Sekunden lang und wiederholen Sie anschließend mit dem anderen Bein.



Dehnung der hinteren Oberschenkmuskulatur:

Setzen Sie sich auf den Boden und strecken Sie Ihr rechtes Bein. Winkeln Sie Ihr linkes Bein so an, dass die Fußsohle die Innenseite Ihres rechten Oberschenkels berührt. Beugen Sie sich nun so weit wie möglich nach vorne, und versuchen Sie, die Zehen an Ihrem rechten Bein zu berühren. Halten Sie diese Position 15 Sekunden lang. Wiederholen Sie die Übung anschließend mit dem anderen Bein.



Dehnen der Wadenmuskeln und der Achillessehne:

Lehen Sie sich mit Ihren Handflächen gegen eine Wand und stellen Sie Ihren rechten Fuß bei durchgedrücktem Knie so weit wie möglich nach hinten. Ihr linkes Bein ist angewinkelt, das linke Knie befindet sich etwa unterhalb Ihres Beckens. Bewegen Sie sich nun mit Ihrer Hüfte in Richtung Wand, so dass Sie die Dehnung in Ihrer rechten Wade spüren. Heben Sie dabei nicht die Ferse an. Halten Sie diese Position 15 Sekunden lang. Wiederholen Sie die Übung anschließend mit dem anderen Bein.



9. Garantiebedingungen

Garantiebeginn mit Rechnungs- bzw. Auslieferdatum.

Reparaturen oder etwaige Rückgaben nur in Originalverpackung mit Rechnungsbeleg, Aufbau und Übungsanleitung möglich. Ansonsten kostenpflichtig !

Die Garantie bezieht sich auf Herstellungs- und Materialfehler. Hierzu gehören keine Schäden, die durch unsachgemäße Behandlung und höhere Gewalt entstehen sowie keine natürlichen Verschleißerscheinungen.

Während der Garantiezeit haben Sie das Recht auf Reparatur. Dies bedeutet, dass wir eventuell Mängel bis zum Ablauf der beim Kauf gültigen Garantiezeit kostenlos beseitigen. Danach berechnen wir Ihnen jeweils Porto- und Verpackungskosten.
Sofern notwendig, werden wir den Artikel ganz oder teilweise austauschen.

Sollten unsere Bemühungen während der beim Kauf gültigen Garantiezeit fehlschlagen oder die Reparatur unwirtschaftlich sein, steht Ihnen nach Ihrer Wahl auch das Recht auf Rückgängigmachung des Vertrages (Wandlung) oder auf Herabsetzung des Kaufpreises (Minderung) zu.

Melden Sie uns bitte jeden Mangel sofort. Offensichtliche Mängel einschließlich Transportschäden werden von uns nur anerkannt, wenn Sie spätestens eine Woche nach Lieferung angezeigt werden.

Fehlerbeschreibung bei Rücksendung

Bei etwaigen Störungen senden Sie diesen Artikel nach Absprache mit Ihrer Kaufadresse bitte gut verpackt (Originalverpackung) mit Rechnungsbeleg sowie **detaillierter Fehlerbeschreibung** an die Kaufadresse zurück.



Homesport.de GmbH, Altendorferstraße 526, D – 45355 Essen
Telefon (0201) 5453752, Telefax (0201) 5453753
E-Mail: info@homesport.de, Internet: http://www.homesport.de